
原著論文

インスタント食品に対する学生の意識

門間 敬子, 小川恵梨香, 高橋 早紀

Survey on university students attitudes toward instant foods

Keiko Momma, Erika Ogawa, and Saki Takahashi

Instant foods, especially instant noodles are popular as lunch at university because of the convenience. However instant noodles do not contain enough nutrients at one feed. In this paper, university and high school students attitudes toward instant foods were studied. About 45% of students consumed instant foods more than once a week. While Ramen was most popular for both males and females, females consumed more Harusame noodle with low energy than males. Most students thought that instant foods are convenient, tasty, and low-price but high-calorie and unhealthful. When they ate instant foods, they felt tasty and contentment as positive feeling, but many students also felt bad for health, regret, and guilty as negative feeling. It will be needed to attempt to improve students dietary life.

1. はじめに

食生活は、健康な生活を送る上で運動、休養とともに重要な要因のひとつである。高齢化の進展と生活習慣病の増加を背景として2000年に厚生労働省より発表された健康日本21¹⁾においても、栄養・食生活を重要な項目としている。そこでは、(1)「栄養状態」をより良くするための「適正な栄養素(食物)摂取」、(2)適正な栄養素(食物)摂取のための「行動変容」、(3)個人の行動変容を支援するための「環境づくり」が必要であるとなっている。

大学生は、居住形態や学校での学習形態、アルバイト、サークル活動など生活時間がそれまでと大きく変化する。食生活に関しても自由度が高くなるが、自分で食事を準備しなければいけないことも多くなる。その際、時間の制限、経済的な理由からインスタント食品を利用する機会も多いと考えられる。インスタント食品とは、お湯を注ぐ、加熱するなど短時間の調理で食べることができ、保存性が高く、運搬・携帯に便利な食品である²⁾。インスタント食品のうち、お湯を注ぐだけで食べることのできるインスタント麺は大学購買で購入することができ、熱湯も提供されていることから昼食時に学生が食べている姿をよく見かける。インスタント麺は1958年に

日本で発明され、1971年にお湯を注ぐだけで食べられるカップ型のインスタント麺が発売された。2015年には世界52カ国以上で977億食が消費されており、世界では1人あたり年間13.5食の計算になるが、消費量世界第3位の日本は1人あたり年間43.5食を消費していることになる³⁾。

インスタント食品の利点としては、調理、後片付けに手間と時間がかからないこと、安価であること、温かい食事が食べられることが挙げられる。問題点としては、栄養素の偏りが一番に考えられるが、健康日本21の調査においても、女性ではインスタント食品等の利用を食事上の問題として認識している人が多いことが報告されている¹⁾。さらに市川は若年女性に対する調査においてインスタント食品の摂取は朝食欠食や食事内容の偏りなど生活習慣と関連があることを報告している⁴⁾。

学生時代は将来に向けて生活を自分で管理し始めるべき時期である。この時、よりよい食習慣を身につけることは、将来にわたって健康を維持するためにも重要である。大学生はインスタント食品をどの程度利用し、またどのようなイメージを持っているのだろうか。またそれは大学生と高校生あるいは居住形態によって違いがみられるのであろうか。本研究では学生の食環境を理解し改善するための切り口のひとつとして、高校生および大学生に対してインスタント食品に対する意識調査を行った。

II. 方法

(1) アンケート対象者および調査方法

近畿・四国地区の高校生・大学生に対して、2015年5月から10月に無記名式のアンケート用紙を用いて調査を行った。有効回答数は353名（高校生45名、大学生308名；女性214名、男性139名）であった。また、居住形態は自宅193名（女性118名、男性75名）、下宿137名（女性75名、男性62名）、寮23名（女性21名、男性2名）であった。高校生は自宅44名、下宿1名であった。

(2) 調査項目

インスタント食品でよく食べるもの、食べる頻度、いつ食べるかを選択肢から選んでもらった。またインスタント食品に対するイメージについて「おいしい」「高カロリー」「ヘルシー」「手軽」「安い」「身体によい」の各項目について、「とても思う」「そう思う」「あまり思わない」「全く思わない」の4つから選択してもらった。また、インスタント食品において「味」「値段」「量」「手軽さ」「メーカー」「カロリー」についてどの程度重視するかを「かなり重視する」「重視する」「あまり重視しない」「全く重視しない」の4つから選択してもらった。また、「インスタント食品と一緒に食べる物」および「インスタント食品に対するイメージ」について自由回答で答えてもらった。

(3) データの解析

データの解析はエクセルを用い、カイ2乗検定により有意差検定を行った。

(4) 栄養成分

女子学生が1食分に必要とするエネルギーは日本人の食事摂取基準2015版⁵⁾の参考資料である推定エネルギー必要量（身体活動レベルふつう）の1/3の値とした。脂質のg数は、エネルギーに占める割合の中央値（25%）を9 kcal/gとして求めた。同様に炭水化物はエネルギー

に占める割合の中央値(57.5%)を4 kcal/gとして求めた。インスタント麺の数値は、学内売店で購入して食べることを前提として一般的なカップ麺の栄養成分表示、おにぎり、サラダはコンビニエンスストアが公表している数値とした。

III. 結果

(1) インスタント食品で好まれるもの

インスタント食品で一番食べるものとして選択肢から選んでもらった結果を表1に示す。最も食べられているのは「ラーメン」で全体の60.3%であった。「やきそば」、「はるさめ」、「うどん」、「パスタ」は8%前後で大きな差はみられず、「そば」は1%と最も少なかった。「その他」として、冷凍食品、みそ汁、スープ、カレーがあげられた。これを男女別にみると、男性は「ラーメン」と「やきそば」が女性よりも有意に多く、女性は「はるさめ」と「パスタ」が男性よりも多かった。大学生と高校生では有意差は見られなかった。住まい別全体では有意差はみられなかったが、自宅生で「ラーメン」が多く、寮生では「ラーメン」が少なく、「はるさめ」が多い傾向にあった。

(2) インスタント食品を食べる頻度

インスタント食品を食べる頻度で最も多かったのは「週1回」(29.5%)であり、次に「月2回」が多かった(表2)。週1回以上食べる学生は全体の46.7%であり、半数の学生が日常的にインスタント食品を食べていた。また全体の約20%は週2~3回以上と頻繁に食べていた。これに対して「ほとんど食べない」学生も約20%あった。男女間、大学生と高校生では有意差はなかったが、住まい別では寮生が頻繁に食べていた。

(3) インスタント食品をいつ食べるか

インスタント食品をいつ食べるかをたずねた（複数回答可）ところ、「昼食」が66.0%と最も多かった(表3)。「朝食」に食べる人は少ない(5.4%)が、「夕食」に食べる人は26.6%あった。食事以外の「夜食」や「間食」とし

表1 一番食べるもの 人数 (%)

	全体 (n=354)	女性 (n=214)	男性 (n=139)	男女間 有意差	高校生 (n=45)	大学生 (n=308)	自宅 (n=193)	下宿 (n=137)	寮 (n=23)
ラーメン	60.3	55.1	68.3	*	62.2	60.1	63.7	57.7	47.8
やきそば	9.3	5.1	15.8	**	17.8	8.1	9.3	10.2	4.3
はるさめ	9.3	14.5	1.4	***	4.4	10.1	7.8	9.5	21.7
うどん	8.5	8.9	7.9		8.9	8.4	8.8	7.3	13.0
パスタ	7.6	10.7	2.9	**	6.7	7.8	8.3	7.3	4.3
そば	1.1	0.9	1.4		0	1.3	0.5	1.5	4.3
その他	3.7	4.7	2.2		0	4.2	1.6	6.6	4.3

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 高大生間, 住まい間有意差なし

表 2 インスタント食品を食べる頻度（％）

	全体 (n=354)	女性 (n=214)	男性 (n=140)	高校生 (n=45)	大学生 (n=308)	自宅 (n=193)	下宿 (n=137)	寮 (n=23)
毎日	0.8	0.9	0.7	2.2	0.6	1.6	0	0
週 5 回以上	1.4	0.5	2.9	0	1.6	0.5	2.2	4.3
週 2～3 回	15.0	13.6	17.3	8.9	15.9	10.9	16.8	39.1
週 1 回	29.5	26.6	33.8	24.4	30.2	29.5	29.9	26.1
月 2 回	21.5	20.6	23.0	28.9	20.5	25.4	18.2	8.7
月 1 回	13.3	15.9	9.4	15.6	13.0	15.5	10.2	13.0
ほとんど食べない	18.4	22.0	12.9	20.0	18.2	16.6	22.6	8.7

住まい間有意差あり $p < 0.05$, 男女間有意差なし, 高大学生間有意差なし

表 3 インスタント食品をいつ食べるか

	全体 (n=354)	女性 (n=214)	男性 (n=140)	高校生 (n=45)	大学生 (n=308)	自宅 (n=193)	下宿 (n=137)	寮 (n=23)
朝食	5.4	6.5	3.6	4.4	5.5	3.1	7.3	13
昼食	66.0	70.1	59.7	75.6	64.6	76.2	51.1	69.6
夕食	26.6	28.5	23.7	20.0	27.6	14.0	40.9	47.8
間食	15.6	10.3	23.7	20.0	14.9	13.0	19.7	13.0
夜食	13.0	8.9	19.4	22.2	11.7	16.6	10.2	0

男女間有意差あり $p < 0.001$, 住まい間有意差あり $p < 0.001$, 高大学生間有意差なし

て約 15%の人がインスタント食品を食べていた。女性の方が「昼食」として食べる人が多く、男性は「間食」や「夜食」として食べる人が多かった。住まい別では下宿生と寮生は「夕食」として食べる人が多かった。毎日食べていた人（3 名）は男女、高校生大学生ともにあったが、全て自宅生であった。

(4) インスタント食品に対するイメージ

インスタント食品に対するイメージを表 4 にまとめた。インスタント食品に対しては「とても思う」「そう思う」を合わせると全体の 97%以上の人が「手軽」であると考えている。次に「高カロリー」であると考えている人が多く、男性よりも女性のほうが「高カロリー」であると考えていた。また全体の 24.4%の人が「とても美味しい」と考えており、全体の 80%以上が「美味しい」と思っていた。ここでも男女差があり、男性の方が「とても美味しい」と思う人が多かった。さらに全体の 80%以上が「安い」と思っているが、大学生のほうが高校生よりも「安い」と思う人は少なかった。また 48.4%はインスタント食品が「ヘルシー」であるとは全く思っておらず、62.3%は「体によい」とは全く思っていなかった。

(5) インスタント食品を選ぶ際重視する点

表 5 にインスタント食品を選ぶ際に重視する点を示す。最も重視するのは「味」で次に「値段」を重視していた。「値段」は大学生のほうが高校生よりも重視して

いる。また 75%程度の人が「手軽さ」を重視しており、大学生のほうが有意に「手軽さ」を重視していた。「量」は男性の方が女性よりも重視する人が多かった。また「カロリー」を重視するのは全体では 40%程度であるが、女性では半数以上が重視し、男性では 80%以上が重視していなかった。住まい別では寮生が「カロリー」をとっても重視する人が多い。項目の中で重視する人が少なかったのは「メーカー」であった。

(6) インスタント食品と一緒に食べるもの

インスタント食品と一緒に何かを食べますか？という質問では 156 人（44%）が「はい」と答えていた。一緒に食べるものとして自由回答で答えてもらった結果を表 6 に示す。米飯（84 名）は主におにぎりであり、男性に多かった。次に野菜（41 名）が多く、おかず、パン、菓子も複数見られた。

(7) インスタント食品を食べた時の気持ち

インスタント食品を食べた時の気持ちを自由記述として書いてもらったところ 353 名のうち 320 名の記入があった。その言葉をポジティブな感情とネガティブな感情にわけてまとめたものを表 7 に示す。最も多かったのは「おいしい（97 人）」であった。記述した人の 30%、全体でも 27.7%の人がおいしいと感じていた。ポジティブな感情で 2 番目に多かったのは「手軽」であった。さらに「幸せ」、「満足感」（お腹が一杯になったを含む）を感じている人も多かった。味と量に満足しているとい

表4 インスタント食品に対するイメージ

		全体 (n=354)	女性 (n=214)	男性 (n=140)	男女間 有意差	高校生 (n=45)	大学生 (n=308)	学生間 有意差	自宅 (n=193)	下宿 (n=137)	寮 (n=23)
手軽	とても思う	75.6	77.1	73.4		84.4	74.4		76.7	73.7	78.3
	そう思う	22.1	21.5	23		15.6	23.1		20.2	24.8	21.7
	あまり思わない	1.7	1.4	2.2		0	1.9		2.6	0.7	0
	全く思わない	0.6	0	1.4		0	0.6		0.5	0.7	0
高カロリー	とても思う	43.3	47.2	37.4		44.4	43.2		42.5	40.9	65.2
	そう思う	41.6	42.5	40.3		37.8	42.2		42	43.8	26.1
	あまり思わない	14.2	10.3	20.1	**	17.8	13.6		14.5	14.6	8.7
	全く思わない	0.8	0	2.2		0	1.0		1.0	0.7	0
美味しい	とても思う	24.4	18.2	33.8		37.8	22.4		25.9	22.6	21.7
	そう思う	58.6	63.6	51.1		48.9	60.1		57.5	59.1	65.2
	あまり思わない	13.6	15.4	10.8	**	11.1	14		14.5	12.4	13.0
	全く思わない	3.4	2.8	4.3		2.2	3.6		2.1	5.8	0
安い	とても思う	38.2	33.6	45.3		44.4	37.3		41.5	34.3	34.8
	そう思う	42.8	44.9	39.6		44.4	42.5	**	40.4	45.3	47.8
	あまり思わない	17.3	19.6	13.7		2.2	19.5		15.5	19.7	17.4
	全く思わない	1.1	0.9	1.4		4.4	0.6		1.6	0.7	0
ヘルシー	とても思う	1.1	0.5	2.2		2.2	1.0		1.0	1.5	0
	そう思う	4.8	4.7	5.0		4.4	4.9		5.7	4.4	0
	あまり思わない	45.6	44.4	47.5		51.1	44.8		48.7	42.3	39.1
	全く思わない	48.4	50.5	45.3		42.2	49.4		44.6	51.8	60.9
体によい	とても思う	0.8	0	2.2		0	1.0		0	0	0
	そう思う	1.7	0.9	2.9		4.4	1.3		0.7	0.7	0
	あまり思わない	35.1	33.2	38.1		33.3	35.4		35.8	35.8	17.4
	全く思わない	62.3	65.9	56.8		62.6	62.3		63.5	63.5	82.6

** $p < 0.01$, 住まい間有意差なし

表5 インスタント食品を選ぶ際に重視する点

		全体 (n=354)	女性 (n=214)	男性 (n=140)	男女間 有意差	高校生 (n=45)	大学生 (n=308)	学生間 有意差	自宅 (n=193)	下宿 (n=137)	寮 (n=23)	住まい間 有意差
味	とても重視する	39.7	37.4	43.2		48.9	38.3		38.3	38.7	56.5	
	重視する	50.4	53.3	46.0		42.2	51.6		50.3	51.8	43.5	
	重視しない	9.1	8.4	10.1		6.7	9.4		9.8	9.5	0	
	全く重視しない	0.8	0.9	0.7		2.2	0.6		1.6	0	0	
値段	とても重視する	28.6	27.1	30.9		15.6	30.5		24.9	32.8	34.8	
	重視する	48.2	51.9	42.4		40.0	49.4	**	46.6	49.6	52.2	
	重視しない	10.4	19.2	22.3		37.8	17.9		24.9	46.1	8.7	
	全く重視しない	2.8	1.9	4.3		6.7	2.3		3.6	1.5	4.3	
手軽さ	とても重視する	28.9	29.0	28.8		8.9	31.8		22.3	33.6	56.5	
	重視する	45.9	49.5	40.3		40	46.8	***	49.7	43.1	30.4	*
	重視しない	21.2	18.7	25.2		35.6	19.2		22.8	21.2	8.7	
	全く重視しない	3.7	2.3	5.8		13.3	2.3		4.7	2.2	4.3	
量	とても重視する	21.2	15.4	30.2		24.4	20.8		19.2	22.6	30.4	
	重視する	46.7	48.6	43.9	**	37.8	48.1		48.7	44.5	43.5	
	重視しない	29.5	34.1	22.3		33.3	28.9		29.5	31.4	17.4	
	全く重視しない	2.5	1.9	3.6		4.4	2.3		2.6	1.5	8.7	
カロリー	とても重視する	11.9	15.9	5.8		8.9	12.3		10.4	10.2	34.8	
	重視する	29.2	39.7	12.9	***	24.4	29.9		29	30.7	21.7	*
	重視しない	41.1	36.9	47.5		42.2	40.9		45.1	41.6	34.8	
	全く重視しない	17.0	6.1	33.8		20.0	16.6		17.6	17.5	8.7	
メーカー	とても重視する	9.3	11.2	6.5		4.4	10.1		0.4	4.4	30.4	
	重視する	16.4	20.6	10.1	**	13.3	16.9		13.0	21.2	17.4	***
	重視しない	49.9	49.1	51.1		55.6	49.0		54.4	46.7	30.4	
	全く重視しない	24.4	19.2	32.4		26.7	24.0		22.3	27.7	21.7	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

表 6 インスタント食品と一緒に食べるもの

	全体 n=156 (人) (%)		女 (%) n=100	男 (%) N=56	高校生 (%) n=12	大学 (%) n=144	自宅 (%) n=72	下宿 (%) n=70	寮 (%) n=14
米飯	84	53.8	45.0	69.6	50.0	54.2	63.9	48.6	14.3
野菜	40	25.6	31.0	16.1	16.7	26.4	15.3	38.6	14.3
おかず	17	10.9	13.0	7.1	16.7	10.4	13.9	8.6	7.1
パン	11	7.1	8.0	5.4	8.3	6.9	8.3	2.9	21.4
お菓子	11	7.1	11.0	0.0	0.0	7.6	2.8	8.6	21.4

表 7 インスタント食品を食べた時の気持ち（自由記述）

	全体 n=320 (人) (%)		女 (%) n=188	男 (%) n=132	高校生 (%) n=40	大学生 (%) n=280	自宅 (%) n=174	下宿 (%) n=127	寮 (%) n=19
ポジティブな感情 185									
おいしい	97	(30.3)	27.7	34.1	42.5	28.6	32.2	28.3	26.3
手軽	33	(10.3)	12.8	6.8	7.5	10.7	9.8	11.8	5.3
幸せ	23	(7.2)	4.3	11.4	12.5	6.4	7.5	7.9	0
満足感	22	(6.9)	3.7	11.4	10.0	6.4	9.2	4.7	0
たまに食べるのもいい	10	(3.1)	4.8	0.8	5.0	2.9	2.9	3.1	5.3
ネガティブな感情 158									
体に悪い	48	(15.0)	17.6	11.4	7.5	16.1	12.1	16.5	31.6
何も感じない	20	(6.3)	4.8	8.3	7.5	6.1	8.0	3.9	5.3
後悔する	18	(5.6)	4.8	6.8	0	6.4	3.4	7.9	10.5
罪悪感	14	(4.4)	6.4	1.5	2.5	4.6	4.6	3.9	15.8
カロリーが高い	10	(3.1)	4.3	1.5	2.5	2.9	2.9	3.9	0
おいしくない、塩辛い	9	(2.8)	3.2	2.3	5.0	2.5	2.9	3.1	0
満足感がない	7	(2.2)	2.7	1.5	0	2.5	1.7	2.4	5.3
次はきちんと食べないと	7	(2.2)	2.7	1.5	0	2.5	1.1	3.9	0
かなしい、むなしい、憂鬱	7	(2.2)	2.1	2.3	5.0	1.8	1.7	3.1	0
自分で作ればよかった	6	(1.9)	1.6	2.3	0	2.1	1.7	2.4	0
手料理が食べたい	4	(1.3)	1.6	0.8	2.5	1.4	1.1	0.0	10.5
次は自分でつくろう	4	(1.3)	1.6	0.8	0	1.4	1.1	1.6	0
太った	4	(1.3)	0.5	2.3	0	1.4	0	2.4	5.3

その他（3名以下） ポジティブ：安くてよかった，すごい技術やな

ネガティブ：栄養不足，野菜不足，くらくらする，つかれる，損した気分，飽きた，死にたくなる，自分くずやな

える。「たまに食べるのもいい」は普段食べないことを示す言葉であるが，10名のうち週1回以上食べる人が4名，月1～2回の人5名であり，基本的にインスタント食品を食べる頻度が高いことを伺わせた。「おいしい」「幸せ」「満足感」は女性よりも男性，大学生よりも高校生に多い傾向がみられた。ネガティブな感情としては，「体に悪い（48人）」（添加物を食べているを含む）が最も多く，全体としても2番目の多さであった。「カロリーが高い」「塩分が多い」も合わせ，栄養面でネガティブな感情を持つ人が多いことがわかる。また「後悔する」人，「罪悪感」を感じる人も多かった。「次はきちんと食べないと」「次は自分でつくろう」「満足感がない」「むなしい」「かなしい」なども，食事全体に対する満足度の低

さを示している。ネガティブな感情は大学生に多い傾向がみられた。さらに各1名であるが，「死にたくなる（女・大学生・寮）」「自分くずやな（女・大学生・下宿）」という自己否定の言葉もあった。また「美味しいが体に悪い」「おいしいがカロリーが高そう」「美味しいが将来が不安」，「幸福感と罪悪感」といったポジティブな言葉とネガティブな言葉の両方を記述した学生が16名あった。

(8) インスタント麺の栄養成分

女子学生1食分の必要量（エネルギー 650 kcal，タンパク質 16.7 g，脂質 18 g，炭水化物 93.4 g，食塩相当量 2.3 g）に対して一般的なカップラーメン，スープはるさめ，カップラーメン+おにぎり（鮭）・野菜サラダ・卵（1個）について各栄養成分の充足率をグラフにしたも

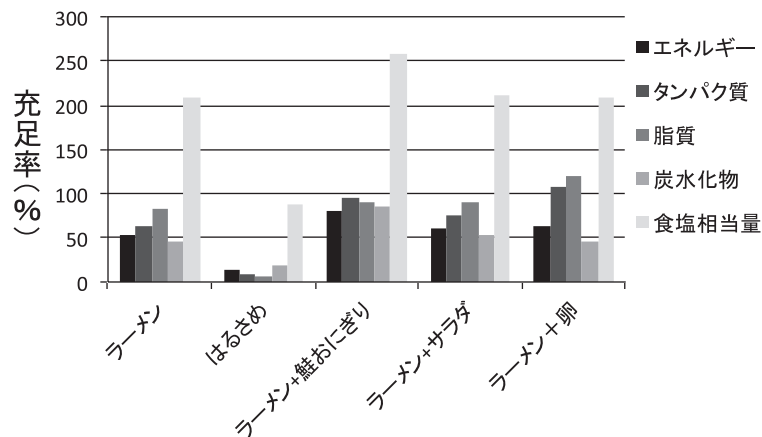


図1 インスタント麺および他の食品と一緒に食べた場合の女子大学生1食分に対する充足率

のを図1に示す。他のインスタント麺もカップラーメンに近い値であった。カップラーメンは全ての栄養素を満たさず、また食塩が多い。さらにはるさめのエネルギーは82 kcal しかなかった。

IV. 考察

大学生および高校生のインスタント食品に対する意識調査を行ったところ、学生の46.7%が週1回以上インスタント食品を食べていることがわかった。高校生と大学生で食べる頻度に差はなく、高校時代から日常的に食べていることが示唆された。新沼らによる中学生に対する調査においても、週に1回以上食べる人は48.2%であり⁶⁾、インスタント食品の利用は日常的なものであると考えられる。全体に昼食にインスタント食品を食べる人が多かったが、下宿生、寮生で夕食として食べる人も多かった。彼らは自分で食事を用意する必要があるが、手間がかかる、時間がない、疲れているなどの理由から⁷⁾夕食として手軽なインスタント食品を利用する機会が多くなったと考えられる。インスタント食品をほとんど食べない人は女性に多く、これは女性のほうがカロリーや健康への影響を気にしているためだと考えられる。インスタント食品では、ラーメンを食べる人が圧倒的に多かった。ラーメンはカップ麺だけでなくインスタント袋麺も種類があるため、自宅生も多く食べていると考えられる。はるさめはカロリーが低いいため、カロリーを重視する女性に多かったと考えられる。女子校である本校購買においても、ラーメンとはるさめの売り場面積はほぼ同じであり、女子学生がはるさめを多く選択していることがわかる。男性で多かったやきそばは量が多く、男性では量を重視する人が多かったこと、またエネルギーも他の麺類に比べると高い(556 kcal)ことから好まれると考えられる。男性では間食や夜食として食べる人も多

かった。この場合はエネルギー過多となる可能性がある。

インスタント食品としては、レトルトカレーやインスタントコーヒーなども含まれるが、今回は、学内売店で販売され、食事として食べられているカップ麺を念頭に、問1として表1のインスタント麺を選択肢とした。95%以上の人がそのいずれかを選んでいたので、その他の質問についても主にインスタント麺をイメージした回答であると考えられるが、お湯をいれるだけ、温めるだけといったその他の加工食品も含まれる可能性はある。

インスタント食品を選ぶ際に調査項目の中で最も重視する割合が多かったのは味であった。平成26年の国民健康・栄養調査においても、食品を選択する際においしさを重視する人が多い⁸⁾。また、同調査においては価格が上位に来ているが、簡便性を重視する人は15%程度であった。今回の調査においては、インスタント食品であるため手軽さを重視する人は多いが、大学生のほうが高校生に比べて値段と手軽さを重視する人が多かった。これは自分で購入したり、食事を準備する機会が増えたためであると考えられる。また寮生は自宅生に比べてカロリーやメーカーを重視する人が多かった。寮生のほとんどが女性であるためだと考えられる。メーカーは味および安全性に関連すると考えられるが、メーカーを気にする人は全体に少なかった。実際には学内購買やスーパー等で購入できるのは主要メーカー⁹⁾のものであるためだと考えられる。

インスタント食品に対するイメージとしては手軽であることが一番多かったが、次に高カロリーであると思う人が特に女性に多かった。このことはインスタント食品が体によくないとする理由のひとつであると考えられる。しかし、図1に示すようにインスタント麺のみではエネルギーを含めほぼ全ての栄養素が不足する。インスタント食品を食事とする場合の問題の1つは、高カロ

リーであると考えていることではないだろうか。これまでに調査したお菓子¹⁰⁾ や清涼飲料水¹¹⁾ においてもカロリーを気にする人は多かったが、実際に栄養成分を確認する人は少なかった。今回の調査においても女性のほうが男性よりもカロリーを重視する人が多かったが、全体として半数は重視していない。すでにカロリーが高いものと考え、栄養成分も確認しないのではないだろうか。また、インスタント食品のみを食べる人は半数以上であったが、値段の観点とともに、カロリーが多くなることを懸念する人もいると考えられる。インスタント食品と一緒に食べる食品としてあげられたおにぎり、サラダ、卵をカップラーメンに加えた場合の各栄養素の充足率を図 1 に示した。おにぎり と ラーメン の 組 み 合 わ せ は 好 ま し く な い と 思 う 人 も 多 い だ ろ う が、依然栄養素は充足していない。卵ではタンパク質が充足するが全体のエネルギー量が不足する。またカップ麺ではビタミン B₁、B₂、カルシウムが添加されているものもあるが、1 食分の 50%には満たず、主要栄養素のみならず、微量栄養素、食物繊維についても不足していると予想される。はるさめは 1 食分の栄養素としては到底足りず、はるさめを中心とした食事は成り立たない。

今回の調査ではインスタント食品を食べた時の気持ちを自由回答として記してもらった。おいしいが最も多く、また手軽さや満足感を示す言葉も多くあがっていた。ポジティブな感情は大学生よりも高校生に多くみられ、食べたいから食べている様子が伺えた。反対にネガティブな感情は大学生に多くみられ、これは食事として捉えているためだと考えられる。さらに体に悪いだけでなく、罪悪感や後悔、自己否定の言葉が見られたことが印象的であった。インスタント麺の消費量が世界で最も多い韓国³⁾ では、インスタント麺と健康に関する研究も多く、アトピー性皮膚炎や心疾患のリスクが高まるという報告^{12) 13)} だけでなく、思春期女性の鬱病とも関連があることが報告されている¹⁴⁾。これには食品の成分だけでなく、インスタント食品を食べるときの罪悪感や後悔の気持ちなども関係しているのかもしれない。

インスタント食品のみでは栄養的に偏りがあり、インスタント食品だけで健康を維持することは難しい。またインスタント食品を多く食べる人と朝食欠食などの生活習慣との関連も報告されている⁴⁾。さらに、自分の選択した食事に対して罪悪感を感じながら食べることは、生活の質 (QOL) が高いとは決して言えない。食生活の指針にも、1 番に「食事を楽しみましょう」という項目があげられているように¹⁵⁾、食事の目的は栄養素の充足だけではない。高校生や自宅生であれば 1 食はインスタン

ト食品であったとしても、栄養だけでなく気持ちの面でも他の食事で補うことは可能であろう。しかし、外食や中食を利用する人も多い下宿生や寮生は⁷⁾、一日の食事でどの程度栄養面で充足、また気持ちの満足が得られているのだろうか。もしもインスタント食品を食べることでネガティブな気持ちになるのであれば、それを防ぐための方策が必要であろう。健康な食生活を営むための個人を支援する環境づくりの一環として、「カップ麺は高カロリーではなく食塩以外の栄養素が不足することを周知する」、「組み合わせる食品のモデルを作成する」など大学内での食生活の質を向上させる取り組みが必要であると考えられる。

V. 謝辞

アンケート調査にご協力いただきました、大学生および高校生の方々に深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 健康日本 21 厚生労働省 2008 http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/top.html
- 2) 荒井綜一、倉田忠男、田島 眞編著 新櫻井総合食品辞典 同文書院 2012
- 3) インスタントラーメンの世界総需要 世界ラーメン協会 WINA <http://instantnoodles.org/jp/noodles/market.html> 2016.10.28 閲覧
- 4) 市川知美 若年女性におけるインスタント食品の摂取状況と生活習慣の関係 広島女学院大学生生活科学部紀要 20, 61-71, 2013
- 5) 日本人の食事摂取基準(2015 版) 厚生労働省 2014 <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000041733.html>
- 6) 新沼正子、林 基子 中学生における食習慣の心身に及ぼす影響—インスタント食品の摂取ならびに食餌制限の便秘との関連性— 環太平洋大学研究紀要 9, 35-44, 2015
- 7) 門間敬子、鷲野紗矢佳 大学生の食事に対する意識と 1 日の献立モデル 京都女子大学生生活福祉学科紀要 10, 11-20, 2014
- 8) 平成 26 年度国民健康・栄養調査 厚生労働省 2015 http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/
- 9) 小暮真弘、岩坪友義 消費者評価から見た主要即席麺メーカー 5 社の位置付け 経営行動科学 21, 141-151, 2008
- 10) 門間敬子 大学生・短大生の清涼飲料水に対する意識 京都文教大学人間学部紀要 13, 1-11, 2011
- 11) 門間敬子 学生の菓子に対する意識 京都女子大学

- 生活福祉学科紀要 9, 19-26, 2013
- 12) Kim T.H., Choi J.Y., Lee H.H. et al Associations between dietary pattern and depression in Korean Adolescent girls *J Pediatr Adolesc Gynecol* 6, 533-537, 2015
- 13) Park S., Choi H.S., Bae J.H. Instant noodles, processed food intake, and dietary pattern are associated with atopic dermatitis in an adult population (KNHANES 2009-2011) *Asia Pac J Clin Nutr* 25, 602-613, 2016
- 14) Shin h.j., Cho E., Lee HJ et al Instant noodle intake and dietary patterns are associated with distinct cardiometabolic risk factors in Korea *J Nutr* 144, 1247-1255, 2014
- 15) 食生活指針 文部科学省, 農林水産省, 厚生労働省 2000 http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1203/h0323-1_11.html